



# Психическое здоровье – информационный бюллетень

## ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье следует рассматривать в качестве важного источника человеческого капитала и общественного благополучия. Поскольку все мы нуждаемся в хорошем психическом здоровье для того, чтобы преуспевать, заботиться о себе и взаимодействовать с социумом, крайне важно не только оказывать необходимую помощь людям с диагностированными психическими расстройствами, но и защищать и поддерживать психическое здоровье всех людей без исключения, признавая его истинную ценность.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье и благополучие зависят не только от индивидуальных особенностей, но и от социальных обстоятельств, в которых оказываются люди, и от окружающей их среды. Эти детерминанты оказывают динамическое воздействие друг на друга и могут как угрожать психическому здоровью человека, так и, напротив, выступать в качестве защитного фактора.



## ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Психическое здоровье** определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Психические расстройства** представляют собой нарушения психического здоровья человека, которые нередко характеризуются тем или иным сочетанием тревожных мыслей и переживаний, аномальных поведенческих реакций и проблем во взаимоотношениях с окружающими. В качестве примеров психических расстройств можно привести депрессию, тревожное расстройство, расстройство поведения, биполярное расстройство и психоз.



Люди, страдающие психическими расстройствами, в среднем **умирают**



**раньше**, чем население в целом.

Источник: WHO and Fountain House (2015) *Excess mortality in persons with severe mental disorders*

## КОМОРБИДНОСТЬ

Доказано, что между психическими расстройствами и основными неинфекционными заболеваниями (НИЗ) существует взаимосвязь. Психические расстройства влияют на основные виды НИЗ, которые, в свою очередь, также оказывают на них определенное воздействие: психические расстройства могут быть как предвестниками, так и следствием таких хронических заболеваний, как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания или диабет. Факторы риска возникновения этих заболеваний, например сидячий образ жизни и вредное потребление алкоголя, приводят и к развитию психических расстройств, образуя между ними тесную связь. В то же время в клинической практике подобные взаимосвязи и коморбидные заболевания, как правило, упускаются из виду. Более внимательное отношение к проблеме коморбидности позволило бы снизить уровень преждевременной смертности и число случаев инвалидности.

Люди, страдающие психическими расстройствами, в среднем умирают на 20 лет раньше, чем население в целом. В подавляющем большинстве случаев их смерть вызвана не какими-то конкретными причинами (такими, как, например, самоубийства), а другими факторами, в первую очередь НИЗ – ввиду отсутствия надлежащего диагноза или лечения.

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Психические расстройства относятся к числу наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения в Европейском регионе ВОЗ, занимая первое место среди факторов инвалидности и третье – среди причин, ведущих к возникновению бремени заболеваний в целом (рассчитывается как годы жизни с поправкой на инвалидность), – после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

По имеющимся оценкам, в 2015 г. от психических расстройств в Европейском регионе ВОЗ страдали 110 млн человек, то есть 12% от всего населения Региона в любой отдельно взятый момент времени. Если отнести к числу психических расстройств расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, то этот показатель увеличится на 27 млн человек, достигнув 15%, а вместе с такими неврологическими расстройствами, как деменция, эпилепсия и головные боли, эта цифра повысится еще на 300 млн и охватит 50% населения Региона.

Наиболее распространенные психические расстройства в Европейском регионе ВОЗ:

A white silhouette of a person's head and shoulders on a dark blue background. Below the silhouette is the number '44,3' in white, with 'млн человек' (million people) written in smaller white text underneath. Below this is the word 'депрессия' (depression) in a light blue, sans-serif font.

44,3  
млн человек  
**депрессия**

A white silhouette of a person's head and shoulders on a dark blue background. Below the silhouette is the number '37,3' in white, with 'млн человек' (million people) written in smaller white text underneath. Below this is the word 'тревожность' (anxiety) in a light blue, sans-serif font.

37,3  
млн человек  
**тревожность**

Источник: GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (2016) *Lancet*

## УРЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Почти все страны Европейского региона ВОЗ (94%), принявшие участие в недавнем опросном исследовании «Атлас психического здоровья», которое проводилось ВОЗ в 2017 г., заявили, что располагают отдельным или комплексным планом или программой по решению проблем психического здоровья. Из них две трети подтвердили, что их программы в полной мере соответствуют положениям международных договоров и конвенций в области прав человека. В то же время планы или стратегии в области охраны психического здоровья детей и подростков имелись лишь в 77% стран.

Почти все страны заявили о наличии либо отдельных законов, либо целых сводов законодательных норм, входящих в общий корпус положений законодательства, регулирующего вопросы здравоохранения и инвалидности. Примерно в половине стран (45%) за обеспечение соблюдения таких законов отвечают профильные органы власти или независимые органы, которые проводят регулярные проверки психиатрических клиник и представляют заинтересованным лицам соответствующие отчеты не реже чем раз в год.

Цели в области устойчивого развития, закрепленные в новой повестке дня, представляют собой новые вызовы и возможности для урегулирования проблем психического здоровья.

Для обеспечения поддержки и защиты физического и психического здоровья необходимы объединенные ответные меры со стороны разных секторов, что, в свою очередь, требует общегосударственного подхода. Стратегическая концепция, предусматривающая интеграцию усилий по охране психического и физического здоровья и мер профилактики, должна разрабатываться с учетом интересов и при активном участии заинтересованных групп, действующих как внутри властных структур, так и за их пределами, а также организаций здравоохранения и ряда других сторон, включая социальные службы, образовательные и природоохранные организации.

## РЕСУРСЫ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

### *Работники сектора охраны психического здоровья*

Европейский регион ВОЗ занимает первое место в мире по уровню укомплектованности кадрами: на каждые 100 тыс. жителей здесь приходится 50 работников сектора охраны психического здоровья, включая психиатров, медицинских сестер, социальных работников и логопедов.

Поскольку речь идет о среднем значении, в разных странах этот показатель значительно различается. Так, на 100 тыс. жителей в Норвегии насчитывается 48 психиатров, в Польше – 24, в Болгарии – семь, а в Таджикистане – всего один. В среднем же на 10 тыс. жителей приходится один психиатр.

То же касается и медсестер, занятых в секторе охраны психического здоровья: их средняя численность на 100 тыс. жителей составляет 23,5, что более чем вдвое превышает среднее число психиатров. На представителей других специальностей приходится лишь небольшая доля от всех кадровых ресурсов сектора: детские психиатры, социальные работники, эрготерапевты и логопеды в совокупности составляют менее 2,5% от всех работников сектора.

**ЗАДАЧА** 3-4



**СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**



50 МЛН  
ЛЕТ



12 МЛН  
ДНЕЙ



1 ТРЛН  
ДОЛЛ. США

*Ежегодные убытки, которые несут страны в связи с наиболее распространенными психическими расстройствами*

## Расходы на охрану психического здоровья

В 2016 г. правительства стран, входящих в Европейский регион ВОЗ, потратили на программы и услуги в области охраны психического здоровья в среднем 22 долл. США на душу населения. В то же время в разных странах уровень этих расходов значительно различался, и среднее значение по группам стран колебалось от менее чем 1 долл. США на душу населения в новых независимых государствах до почти 200 долл. США в государствах-членах Европейского союза (исходя из состава ЕС в период до 2004 г.)

Несмотря на значительное экономическое бремя психических заболеваний во всем мире, в Европейском регионе ВОЗ связанные с ними расходы составляют лишь 1% от всех государственных расходов на здравоохранение. 69% от этой суммы были направлены на финансирование государственных психиатрических больниц.

Источник: Chisholm et. al (2016), *Return on investment analysis*, Lancet Psychiatry

## СЛУЖБЫ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Общее число мест во всех видах стационарных лечебных учреждений сектора (включая психиатрические лечебницы, психиатрические отделения в больницах общего профиля, судебно-психиатрические клиники, районные психоневрологические интернаты и психоневрологические стационары для детей и подростков) составляет 93 койки на 100 тыс. жителей.

Однако в разных странах категории и местоположение таких мест значительно различаются: так, например, в Азербайджане на 100 тыс. жителей приходится 38 койко-мест в психиатрических больницах и пять – в районных интернатах, тогда как во Франции первый показатель равен семи, а второй – 92.

Число стационаров в разных странах Европейского региона ВОЗ также может существенно отклоняться от общего среднего значения, которое в Регионе составляет 1,63 на 100 тыс. жителей: от более чем 10 в Чехии и странах Балтии до менее одного в ряде других стран Региона.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЗ

Программа по охране психического здоровья Европейского регионального бюро ВОЗ предусматривает двустороннее сотрудничество более чем с 20 странами и оказание этим странам помощи в разработке и реализации национальных программ и планов в соответствии с Европейским планом действий по охране психического здоровья на 2013–2020 гг. Программа направлена на укрепление потенциала систем здравоохранения в целях удовлетворения соответствующих потребностей в рамках целого спектра услуг охраны психического здоровья и обслуживающих платформ. Задача программы – внедрить комплексный и ориентированный на интересы и нужды людей подход к профилактике, лечению и ведению психических расстройств.

К целям Европейского плана действий по охране психического здоровья на 2013–2020 гг. относятся повышение уровня психического благополучия населения и снижение бремени психических расстройств, с особым вниманием к уязвимым группам населения, детерминантам и рискованным формам поведения; соблюдение прав людей с нарушениями психического здоровья и обеспечение равных возможностей для достижения наивысшего качества жизни, борьба против стигматизации и дискриминации; предоставление доступных, безопасных и эффективных услуг по удовлетворению психических, соматических и социальных потребностей и ожиданий лиц с нарушениями психического здоровья и членов их семей.

**Более подробная информация о деятельности ВОЗ приводится здесь:**  
[www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health](http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health)

### ОСНОВНЫЕ РЕСУРСЫ

#### **The European Mental Health Action Plan 2013–2020**

(<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2015/european-mental-health-action-plan-20132020>).

#### **Fact sheets on the Sustainable Development Goals: health targets – mental health**

(<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2016/fact-sheets-on-sustainable-development-goals-sdgs-health-targets-mental-health-sdg-target-3.4>).

#### **Интеграция профилактики, лечения и ведения психических расстройств и других неинфекционных заболеваний в системе здравоохранения**

(<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2019/integrating-the-prevention,-treatment-and-care-of-mental-health-conditions-and-other-noncommunicable-diseases-within-health-systems-2019>).